

知っておこう、大切な心臓のこと

心臓は常に動いて私たちの命を支えています。血圧値や血糖値をコントロールし、心臓への負担を減らしましょう。

12万回 心臓が1日に活動する回数

心臓は全身と肺に血液を送り出すポンプの役目をしています。1分間に80回、1日12万回、1年4,200万回、80歳まで生きた場合、一生で34億回、休むことなく働き続けます。心不全になるとこの血液を取り入れ全身に送り出すといったポンプとしてののはたらきが悪くなります。



8000ℓ

1日に心臓が送り出す血液の量



心臓は、生命の維持に必要な酸素と栄養分を含む血液を全身に送り出しています。その量は1日約8000ℓにもおよびます。心不全の状態になると、心臓のポンプ機能の低下で、血液循環がうまくいかなくなるため、心臓から送り出される血液量が減り、肺に水が溜まったり、足がむくんだりして、息切れや疲れやすいなどの症状が現われます。

愛媛県ホームページ「/愛媛のハート\まもりたいけん」から引用

救急搬送は119番に通報してください

急に体調が悪くなったり大きなけがをした等、救急搬送を希望する場合は、**119**番に通報してください。

なお、普段から**119**番通報に不安を感じている方は、関前支所（開庁日）で「119番通報（救急）のしかた」「搬送救急について」等の資料をお配りしています。

緊急時に慌てないように、事前に準備をしておきましょう。

救急艇の要請は **119**

健診結果説明会

日	時	場所
10月17日(火)	9:30~11:30	関前開発総合センター
	14:00~15:30	大下集会所

★内容★

保健師・管理栄養士による健診結果説明・栄養、健康相談
歯科衛生士による歯科相談
健康運動指導士による体力測定と個別相談

健康相談にお越しください

日	時	場所
10月18日(水)	10:00~11:30	小大下住民センター

問合先 関前支所住民サービス課 TEL88-2111 FAX88-2350

関前地区の人の動き

(令和5年8月末現在・前月比)

地区	男	女	計	世帯数
岡村	115	142	257	176
小大下	8	13	21	16
大下	21	29	50	33
合計	144	184	328	225
前月比	—	—	—	—